Association pour l'information et la Prévention dans le domaine de l'Audition

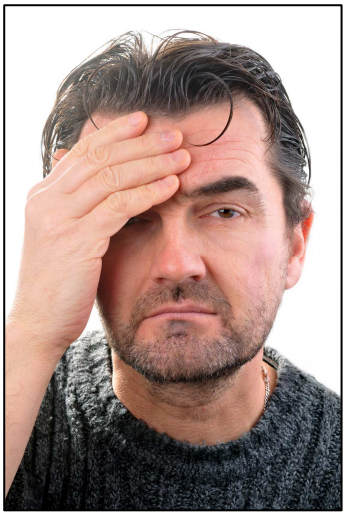
JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION : JEUDI 13 MARS 2014

Janvier 2014

JEUDI 13 MARS 2014, 17e JOURNEE NATIONALE DE L'AUDITION

Acouphènes et hyperacousie : quelles solutions ?

Nos oreilles, une connexion fragile au monde sonore



Dès la vie fœtale, notre audition permet d'accéder au monde sonore et à la relation vocale puis verbale avec autrui. Cette capacité repose sur notre système auditif.

Ce dernier est composé de cellules fragiles, qui s'usent avec le temps ou qui peuvent notamment disparaître définitivement sous l'effet d'un impact sonore (Traumatisme sonore auditif). Ces phénomènes impliquent des troubles de l'audition revêtant différentes formes : la presbyacousie, les acouphènes et l'hyperacousie, …

Lors de la Journée Nationale de l'Audition qui se tiendra le 13 mars prochain, l'association éponyme organisatrice des campagnes nationales de prévention, souhaite informer sur ces troubles méconnus que sont les acouphènes et l'hyperacousie. Officiellement 2 millions de Français en souffriraient mais on estime que 6 à 8 millions de personnes en sont affectées. L'écart s'expliquerait par le manque d'information sur ces pathologies ORL et la honte d'en parler.

LES ACOUPHENES SONT DES TROUBLES DE L'AUDITION…

Les acouphènes ont longtemps été considérés comme des symptômes hallucinatoires et donc, stigmatisés comme des pathologies psychiatriques. En effet, les acouphènes correspondent à la perception d'une sensation auditive dans une seule oreille, les deux oreilles et/ou toute la tête, alors qu'aucune source ne lui correspond dans l'environnement. Les bruits entendus sont caractérisés le plus souvent à des sifflements ou des bourdonnements : le vol des abeilles, le souffle d'un vent, le bruit de la soupape d'une cocotte-minute…

La particularité, c'est que seule la personne qui en souffre entend ces sensations sonores. De ce fait, nombre d'individus n'osent parler de ces sensations ni à leur médecin ni à leur entourage.

Or, les recherches dans le domaine de l'audition ont permis de préciser que les acouphènes correspondent à des pathologies ORL. D'ailleurs, différents types d'acouphènes sont répertoriés et différentes causes peuvent être avancées.

95% des acouphènes font partie des acouphènes dits subjectifs décrits le plus souvent comme des sons aigus et permanents. 80 % de ce type d'acouphènes sont associés à des atteintes de l'oreille interne (partie du système auditif qui sert de transmission des impulsions au nerf auditif et aux aires cérébrales).

Ces atteintes surviennent, entre-autre, suite à un Traumatisme Sonore Aigu (tir, discothèque, MP3, impact d'une machine au travail …), prise de médicaments ototoxiques, choc émotionnel …Ces handicaps invisibles touchent de ce fait toutes les tranches d'âge et sont de plus en plus fréquents chez les jeunes et jeunes adultes. Longtemps on a attribué les acouphènes à l'âge mais actuellement de plus en plus de jeunes en sont atteints.

Autre particularité de ces troubles de l'audition, 44% des personnes souffrant d'acouphènes présente une hyperacousie associée (une hypersensibilité aux bruits normalement supportés).

ON NE SAIT PAS GUERIR LES ACOUPHENES MAIS DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONSERVER UNE VIE SOCIALE

Le saviez-vous ?

Selon Frédéric Riehl, prospectiviste à l'UNESCO, les Français ont une vision mécaniciste de leur corps, pensant qu'il suffit de remplacer une pièce, de serrer un écrou. Or, le corps conserve encore des mystères et certaines cellules ne sont pas remplaçables à ce jour. Le système auditif et toutes ses composantes font partie de ces mystères.

Entendre des sifflements ou des bourdonnements en permanence ou de façon discontinue dont la sensation s'amplifie lors du silence de la nuit est usant nerveusement et peut conduire dans une détresse psychologique.

Cela provoque un réflexe de focalisation sur la gêne qui finit par envahir tout l'espace sensoriel, psychique...

Il devient parfois difficile de conserver une vie sociale et professionnelle de qualité. Les personnes acouphéniques et hyperacousiques peuvent s'enfermer dans une spirale négative d'anxiété, d'angoisse allant jusqu'à des symptômes de dépression et des comportements suicidaires.

Bien qu'on ne sache pas guérir ces troubles de l'audition, des solutions existent pour mieux vivre avec, en favorisant **le processus d'acceptation.**

Des aides sont possibles si on connaît l'origine des acouphènes qui peuvent avoir différentes causes : la sophrologie, ostéopathie, la TRT© (Thérapie par le Bruit), la TCC (Techniques cognitives et comportementales).

Des équipes pluridisciplinaires ont été créées pour proposer un accompagnement médical, psychologique associé à ces techniques pour offrir un soulagement par l'habituation. L'association France Acouphènes est reconnue pour l'aide et l'écoute qu'elle apporte aux personnes en détresse, lors de ses permanences téléphoniques sur le 0820 222 213, ses groupes de paroles et ses permanences physiques.

Seul le médecin ORL par des examens approfondis est en mesure de définir le type d'acouphènes et de préconiser les solutions à mettre en place. Lorsque les acouphènes sont associés à une perte des capacités auditives (ce qui est le plus souvent le cas), il invitera à s'équiper d'aides auditives avec générateur de bruit ou non.

Conserver de bonnes capacités auditives s'avère aujourd'hui le gage à la fois d'une vie sociale de qualité et de Bien Vieillir. Gérer les troubles de l'audition, c'est donc s'assurer de rester dans une dynamique sociale positive en évitant l'isolement.

Conserver de bonnes capacités auditives, quels qu'en soient les moyens, apparaît comme un levier d'épanouissement et de santé tout au long de la vie. Un message important qui sera véhiculé lors de cette 17e Journée Nationale de l'Audition, le jeudi 13 mars 2014.

(1) Une campagne nationale de santé publique organisée par l'association JNA, réalisée sous le Haut-Patronage des différents Ministères, en partenariat avec les principaux syndicats professionnels SNORL (Syndicat National des médecins ORL), UNSAF (Union Nationale des Syndicats d'Audioprothésistes Français), FNO (Fédération Nationale des Orthophonistes), SSP (Syndicat national des Sophrologues Professionnels) et avec le concours des Institutions de Retraite et de Prévoyance, des Mutuelles, des professionnels de l'audition et des acteurs sociaux-économiques en région soit plus de 2 000 à 2 500 participants officiels lors de chacune des éditions. En 2014, la Journée Nationale de l'Audition sera orchestrée avec l'appui et le concours de son partenaire, l'association France Acouphènes.

JNA MODE D'EMPLOI

Un dispositif d'informations pratiques est développé pour que chacun puisse se rendre aux différentes actions de sensibilisation organisées à proximité de son domicile.

www.journee-audition.org, un site de référence d'information sur l'audition (plus de 30 000 visiteurs mensuels avec 250 000 pages vues lors de la semaine de la JNA 2013). Site officiel de la campagne, ouvert à l'année.

➔ **Programme des actions** d'information et de prévention (conférences, ateliers, débats, concerts pédagogiques, tests de l'audition gratuits…) organisées partout en France par l'ensemble des participants officiels sur le site internet officiel de la campagne www.journee-audition.org

Des centaines d'initiatives avec près de 2 500 participants son recensées chaque année.

➔ Le **0 810 200 219** (Numéro Azur, prix d'un appel local), plateforme « **Audio – Infos – Service** » de renseignements téléphoniques pour savoir où se rendre pour un dépistage auditif et connaître les actions d'information et de prévention gratuites organisées à proximité de chez soi par l'ensemble des participants à la campagne (une croissance de 80% des appels lors des éditions 2012/2013). Une bonne occasion pour faire contrôler son audition gratuitement.

➔ **Le journal « *Tout savoir sur mon audition* »** disponible chez tous les participants à la JNA 2014 et en version pdf sur le site officiel de la campagne www.journee-audition.org

Journal d'information sur l'audition diffusé à 150.0000 ex. via les participants à la campagne.

➔ **Les guides thématiques JNA sur l'audition**, disponibles chez tous les participants à la campagne JNA et entièrement rédigés par les membres du Comité scientifique pluridisciplinaire de l'association JNA composé de 23 experts et spécialistes de l'audition en France.

L'association Journée Nationale de l'Audition, organisatrice des 17 éditions, est le seul organisme reconnu comme indépendant dans le domaine de l'audition. Elle est dirigée par des administrateurs engagés et bénévoles.

Son expérience, son expertise ainsi que ses éditions (enquêtes annuelles, ses différents ouvrages et guides thématiques) font de l'association **un observatoire de l'audition, véritable centre ressource** nourri des apports des 23 spécialistes de l'audition, membres de son Comité scientifique (médecins ORL, médecins du travail, chercheurs CNRS –INSERM, orthophonistes, audioprothésistes…).